

Respekt

Den här veckan kommer våra lektioner att fokusera på att bygga färdigheter för att engagera sig i respektfull kommunikation. Vi kommer att göra detta genom att öva på I-Messages, förhandlingsförmåga, talförmåga och genom att utvärdera skriftlig kommunikation för respektfulla meddelanden och ton.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

Huvudläxa

Helklasslektion
30 minuter

START
HERE

Använda I-Messages

Eleverna kommer att lära sig att använda I-Messages när de kommunicerar respektfullt med andra. Den här lektionen introducerar också begreppet assertiv kommunikation och självdisciplin. (Se *sidan 3* för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Förhandlingsskits

En del av att kommunicera effektivt är att lära sig att förhandla med andra. Förhandling är en diskussion som syftar till att nå ett beslut som alla är överens om att leva med. Som allt annat kan detta kräva en viss mängd skicklighet. Advokater använder dessa färdigheter när de försöker nå en slutsats till en juridisk fråga. Men dessa färdigheter kan vara viktiga för oss också. När vi blir oense med någon kan det bli arg eller aggressiv göra situationen mycket värre. Att använda jag-meddelanden under en förhandling är ett bra sätt att vara påstridig men ändå respektfull. Vi ska öva våra förhandlingsförmåga genom gruppsskits!

(Följ instruktionerna i utdelningen för förhandlingsskits för att slutföra den här aktiviteten.)

För partners
15 minuter



Talförmågor

Den här veckan pratar vi om respektfulla sätt att kommunicera. I vår första lektion lärde vi oss hur man använder I-Messages för att kommunicera med någon. Vi började också prata om kroppsspråk, tonfall och hur vi respektfullt och effektivt kan kommunicera utan att ens säga ett ord! Här är några ytterligare strategier för att hjälpa dig att kommunicera respektfullt och effektivt: ta ögonkontakt (om det är kulturellt lämpligt; vissa kulturer gillar inte att ta längre ögonkontakt och det är okej), lyssna på vad andra säger, sammanfatta information, ge kortfattade detaljer, ge exempel för att stödja det du säger (detta hjälper dina lyssnare att förstå vad du säger), använd humor när det är lämpligt, tala tydligt och ställ frågor till din publik så att du är säker på att de förstår dig. Detta kallas att kontrollera för förståelse. På

samma sätt, om du lyssnar och inte förstår vad du hör, bör du också respektfullt ställa frågor till talaren.
Vi ska öva på några av dessa ytterligare kommunikationsfärdigheter nu.

Ge partnerpar kommunikationsobservationsbladet och låt dem följa instruktionerna.

För privatpersoner
15 minuter



Inventering av personlig kommunikation

Beskriv i en kort journalanteckning hur du talar till andra och till dig själv. Hur kan (eller kan) du använda några av de kommunikationsstrategier vi har lärt oss om? Om du inte är säker på hur du kommunicerar, titta igenom sms, snaps eller andra meddelanden du har skickat. Hur är din kommunikation i dessa?

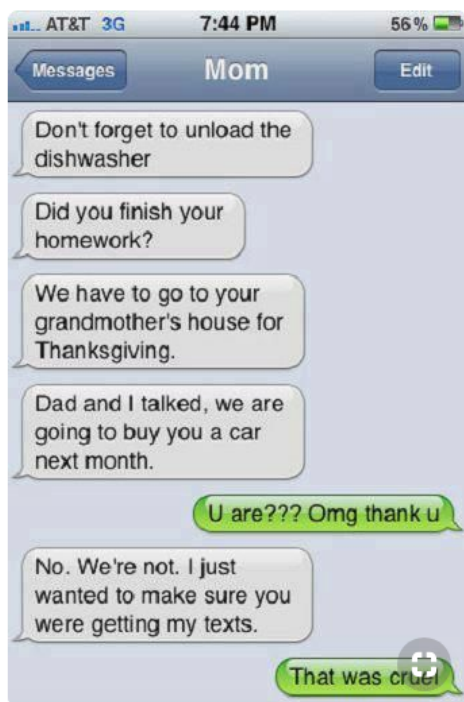
Teknikfokuserad
15 minuter



Kommunicera via text

Stor gruppdiskussion: Diskutera hur sms kan göra kommunikation både enklare och mer utmanande. Hur kan vi misstolka en text? Hur kan vi säkerställa att våra texter är tydliga, respektfulla och att meddelandena tas emot som vi tänkt dem?

Roligt exempel:



Använda I-Messages

Eleverna kommer att lära sig att använda I-Messages när de kommunicerar respektfullt med andra. Den här lektionen introducerar också begreppet assertiv kommunikation och självdisciplin.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Inget material krävs, annat än de kommunikationsfraser som anges ovan (eller de du skriver själv)
- ☐ Arbetsblad för hemtillägg kan tillhandahållas om så önskas

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Öva respektfull kommunikation

Läraranslutning/Självvård

Välkommen till Respektenheten! När du vägleder dina elever genom lektionerna under denna första vecka, kom ihåg att dina elevers förmåga att lära och visa respekt börjar med dig. Hur modellerar du respekt för dina elever, för dina kollegor och viktigast av allt, för dig själv? Elever i den här åldern kan vara skeptiska till respektens kraft, men aktiv modellering kan visa dem hur respektfull kan helt förändra attityder, relationer, självuppfattning och till och med kultur. När du går in i den här veckan, fokusera specifikt på hur du visar respekt för dig själv. Tror du att du är en bra pedagog? Är du stolt över din klassrumskultur? Värderar du din hälsa? Pressar du dig själv för hårt? Kommunicerar du dina behov? Kan du vara lugn mitt i konflikten? Om du känner att du kan förbättra hur du visar respekt för dig själv, ta dig tid den här veckan för att skriva ner alla de saker du gör bra just nu. Vad är några saker med ditt klassrum som eleverna älskar? Vad gör eleverna bra den här veckan? Det är en reflektion av dig. Behöver du en tupplur eller en lång, rask promenad? Ta en, även om det känns som att du inte har tid! Arbeta den här veckan med att förbättra hur du ser, bryr dig om och respekterar dig själv.



Dela med sig

5-7 minuter

I den här enheten ska vi prata om respekt. Definitionen av respekt som vi kommer att använda är att "behandla människor, platser och saker med vänlighet". Detta inkluderar att behandla oss själva med vänlighet, vilket också kallas självrespekt.

Kan någon nämna några sätt vi visar respekt för oss själva? (Bjud in elevernas svar.)

Idag ska vi fokusera på hur vi visar respekt när vi kommunicerar med andra på ett vänligt sätt på stridigt sätt. Innan vi gör det, låt oss prata om ordet assertiv. Är det någon som vet vad assertiv betyder? (Bjud in elevernas svar.)



Inspirera

15 minuter

Bra! Assertiv är där vi kommunicerar våra ord och idéer med tillförsikt och inte med arrogans eller aggression. När vi är bestämda säger vi vad vi tycker och känner på ett lugnt och respektfullt sätt. Vårt mål är att kommunicera. Observera att detta INTE är samma sak som att vara aggressiv, vilket är att säga vad vi tycker och känner på ett sätt som är hårt, överdrivet högt och respektlöst. När du är aggressiv är ditt mål ofta att skada. Det är inte det vi pratar om här! Ett självsäkert men ändå respektfullt sätt att kommunicera är att använda I-Messages (och nej, det här är inte samma sak som iMessages på din iPhone!). Dessa meddelanden skyller inte på eller dömer den andra personen och låter dig ange hur du känner eller vad du behöver utan att attackera den andra personen. Till exempel, om någon gör dig upprörd kan du säga antingen "Du gör mig arg" eller "Jag kände mig upprörd när du gjorde det." Vilket svar tycker du är ett mer effektivt sätt att prata med människor? Varför? (Bjud in elevernas svar.)

Att kommunicera på ett självsäkert, respektfullt sätt kräver självdisciplin. Det krävs riktigt arbete för att inte bara explodera mot den andra personen. Vi måste checka in med våra hjärnor och med verkligheten innan vi låter våra känslor tala åt oss! Vad är några saker vi kan göra för att lugna ner oss när vi behöver kommunicera assertivt men vi känner för att kommunicera aggressivt?

(Bjud in elevernas svar. Vissa idéer inkluderar att ta ett djupt andetag, räkna till 10, lämna rummet och sedan återvända, blunda för att fokusera igen, etc.)



Bemyndiga

15 minuter

Låt oss prata igenom några exempel. Jag ska skriva på pappret en fras som folk kan säga när de är upprörda. Jag vill att du pratar i dina små grupper om vilket I-Message du kan använda istället. Kom ihåg att de måste vara bestämda och respektfulla.

Skriv en fras i taget på ett I-Message-ark som är uppsatt på väggen och låt eleverna diskutera. Be sedan om en frivillig att föreslå en annan fras; stryk över frasen och skriv I-meddelandet som ersätter den. Använd så många av dessa du har tid för eller skriv dina egna:

- Du är så irriterande!
- Det är ditt fel att jag hamnade i problem.
- Du ignorerar mig alltid när dina andra vänner är i närheten.
- Du lyssnar aldrig på mig!
- Du sa aldrig till oss att uppdraget skulle komma i dag.

Vi kommunicerar även nonverbalt med vårt kroppsspråk och tonfall. Kroppsspråk kan inkludera att använda gester, ansiktsuttryck, ögonkontakt eller kroppsställning (armarna korsade i stängt läge, händerna på höfterna i en trotsig position, etc.). När du läser det första ursprungliga uttalandet, vad är ditt tonfall och hur kan ditt kroppsspråk se ut? (Bjud in en elev att rollspela detta.)

Nu, hur förändras ditt tonfall och kroppsspråk när du säger frasen som ett jag-meddelande? (Bjud in en elev till rollspel och diskutera skillnaden.)

Arbeta igenom resten av originalmeddelandena och deras I-meddelanden (eller så många du hinner). Notera skillnaden i tonfall och kroppsspråk mellan det aggressiva budskapet och jag-meddelandet.



Reflektera

5-7 minuter

Att använda I-Messages är ett kraftfullt sätt att kommunicera hur vi känner utan att skylla på andra. Det är också ett produktivt sätt att kommunicera eftersom det kan hjälpa oss att lösa problem med andra och är ett vänligt sätt att prata. Kom ihåg att tänka på kroppsspråk och tonfall också. Du kan inte använda ett I-Message effektivt om du också himlar med ögonen eller stirrar på någon. Hela ditt budskap, från vad du säger till hur du säger det, måste kommunicera respekt och självsäkerhet och inte aggression.

Tänk på detta idag när du har samtal med människor, särskilt med föräldrar, vårdnadshavare eller syskon. Det här är de människor vi kanske är mest aggressiva mot. I dina konversationer idag, hur kan du använda ett I-meddelande för att respektfullt kommunicera?

Förhandlingsskits

Dela in eleverna i grupper om tre eller fyra, beroende påsketch. Förklara att eleverna kommer att arbeta i grupper för att lära sig en sketch som de ska utföra för de andra eleverna. Dessa sketcher visar positiva sätt att reagera på problem. Klipp isär sketsen och lämna en till varje grupp. Du kan också ge eleverna ämnen och låta dem skapa sina egna sketcher om du vill ge extra tid. Efter varje sketch, fråga med handuppräckning vilken karaktär som visade respektfull kommunikationsförmåga.

Skit 1: Göra sysslor

Karaktärer: Berättare, Craig, Cynthia (hans mamma), José (hans vän)

Berättare: Craig och hans familj ska städa huset idag, och Craigs jobb är att diska. Telefonen ringer och det är José, Craigs vän.

Josef: Craig, vill du se en film i eftermiddag?

Craig: Låt mig fråga. (ropar till sin mamma) Mamma, kan jag gå och se en film med José?

Cynthia: Visst, så länge du diskar innan du går.

Craig: Jag kan gå José. Vi ses senare idag. (lägger på telefonen)

Berättare: Senare samma dag återvänder Cynthia hem från löpande ärenden och hittar disken i diskhon. Craig går in genom dörren några minuter senare.

Cynthia: Craig, jag bad dig att diska innan du går på bio.

Craig: Åh mamma, sluta tjata på mig! Du får mig alltid att göra saker jag inte vill göra.

Cynthia: Jag hör att du är upprörd Craig. Men jag är besviken över att du inte gjorde det du gick med på.

Frågor:

- Genom en handuppräckning, vem tror att Cynthia, mamman, kommunicerade tydligt till Craig? Varför eller varför inte?
- Med handuppräckning, vem tror att Craig kommunicerade på ett ansvarsfullt och respektfullt sätt? Varför eller varför inte?

Skit 2: Sena läxor

Karaktärer: Berättare, Mr Johnson, Marina, Andrea

Berättare: (Låt karaktärerna agera vad berättaren säger.) I mattelektionen skriver Mr. Johnson några av dagens problem på tavlan. Marina och Andrea går in och sätter sig på sina platser.

Mr Johnson: Okej, klass, innan vi börjar, snälla lämna in matteläxan som skulle göras idag.

Marina: Mr. Johnson, du sa aldrig till oss att läxan skulle göras idag! Det är inte rättvist!

Andrea: Jag glömde att skriva ner uppgiften, så jag gjorde det inte. Kan jag lämna in den imorgon?

Frågor:

- Med handuppräckning, vem tror att Marina talade på ett sätt som Mr. Johnson kommer att lyssna på? Varför eller varför inte?
 - Genom en handuppräckning, vem tror att Andrea talade på ett sätt som Mr. Johnson kommer att lyssna på? Varför eller varför inte?
 - Om du var Mr Johnson, vem skulle du lyssna på och varför?(Förklara att Mr. Johnson fortfarande kan markera Andreas läxor som sent, men hon tog ansvar för sina handlingar.)
-

Skit 3: Lyssna på musik

Karaktärer: Berättare, en tonåring, två vänner, lillasyster, äldre syster

Berättare: (Låt karaktärer agera medan berättaren pratar) En tonårspojke och hans vänner hänger i källaren och lyssnar på mycket hög musik. Hans yngre syster och storsyster är på övervåningen och försöker göra läxor.

Lillasyster (ropar ner för trappan): Kan du snälla sänka musiken?**Lillasyster väntar en minut och ringer sedan högre:** Sänk musiken! Du är alltid så oförskämd!

Äldre syster(går ner för trappan för att prata med hennes bror och hans vänner): Ursäkta mig, men jag måste prata med dig.

bror: Vad vill du, syster?

Äldre syster: Vi försöker jobba och kan inte eftersom det är så högt. Kan du tacka nej till det?

Frågor:

- Med handuppräckning, vem tror att lillasystern kommunicerade respektfullt?
- Med handuppräckning, vem tror att storsystern kommunicerade respektfullt?
- Om du var tonårspojken, vem skulle du lyssna på och varför?

Skit 4: På basketplanen

Karaktärer: Berättare, Matthew, Connor, Sam

Berättare: Matthew, Conner och Sam är sjätteklassare i ett toppbasketlag. De är alla starka spelare, men Connor har inte spelat bra idag. Spelet är oavgjort 20-20, när en spelare i det andra laget dribblar förbi Connor, skjuter och gör mål. *(Låt Connor och spelare från det andra laget spela ut detta medan berättaren pratar.)*

Connor: Man, jag spelar verkligen inte bra idag.

Matthew: Connor, du är hemsk. Jag kan inte fatta att du låter den spelaren gå förbi dig! Du krånglar alltid.

Han själv: Jag hade det kämpigt förra matchen, Connor. Kanske kan vi öva några pjäser tillsammans under halvtid; Jag skulle kunna använda övningen också.

Frågor:

- Vem tror att Matthew kommunicerade respektfullt med handuppräckning?
 - Vem tror att Sam kommunicerade respektfullt med handuppräckning?
 - Om du var Connor, vem skulle du lyssna på och varför?
-

Skit 5: Breaking a Friends iPad

Karaktärer: Berättare, Anna, Kaitlyn, Jordan

Berättare: Förra veckan lånade Anna Kaitlyns iPad för att avsluta en skoluppgift. På väg till skolan den morgonen, tappar iPaden ur Annas ryggsäck och går sönder efter att Jordan av misstag slår in i Anna. De ser Kaitlyn längst fram i skolan och går fram till henne. *(Låt Anna och Jordan spela ut detta medan berättaren pratar.)*

Anna: Hej, Kaitlyn. Vet du din iPad som jag lånade? Jo, Jordan knackade på mig och fick mig att tappa den. Allt är hennes fel.

Kaitlyn: Wow, Jordan, det var riktigt dumt!

Jordanien: Jag är ledsen för att jag har sönder din iPad, Kaitlyn, och jag kan köpa en till till dig med mina bidragspengar. Men jag tycker inte att det är rättvist att skylla på mig, Anna. Jag stötte på dig av misstag; Jag menade inte att bryta någonting.

Frågor:

- Vem tror du kommunicerade sina behov och känslor tydligt i denna sketch? (Svar: Jordan)
- Vem tycker du har kommunicerat ovänligt? (Anna och Kaitlyn)
- Vad kunde Anna och Kaitlyn ha sagt istället?

Observationsblad för kommunikation

Vägbeskrivning: För den här aktiviteten ska du öva på dina talfärdigheter med en partner. Du turas om att vara talare och observatör. Välj ett av ämnena som listas på arket och ägna cirka fem minuter åt att tänka på eller göra anteckningar om vad du kommer att säga. Tala sedan *förtvå minuter* om det ämnet medan din partner lyssnar.

Låt din partner fylla i en kolumn åt dig medan du talar och byt sedan roll så att den andra personen är talare i två minuter. Observatören kontrollerar i tabellen nedan vilka färdigheter han/hon ser talaren använda och delar sedan med sig av styrkor och vad som behöver förbättras.

Möjliga ämnen:

- Beskriv en rolig situation du har upplevt.
- Berätta om ett stolt ögonblick eller prestation.
- Prata om din favoritmusikgrupp och vad du gillar med dem.
- Prata om någon du beundrar och varför.
- Prata om din favoritskådespelare eller -skådespelerska och varför du gillar honom eller henne.
- Vad var enligt din åsikt den största styrkan med din skolgemenskap?
- Beskriv en av de bästa semestern du någonsin haft.
- Om du kunde åka var som helst i världen, vart skulle du åka och varför?
- Förklara något du tycker är viktigt på nationell eller global skala, och varför.

Skicklighet demonstrerad	Talarens namn	Talarens namn
Får ögonkontakt (om det är kulturellt lämpligt)		
Använder ansiktsuttryck		
Visar intresse för ämne		
Sammanfattar information		
Ger kortfattade detaljer		
Använder humor (om lämpligt för ämnet)		
Talar tydligt		
Kontrollerar för att lyssnaren förstår		